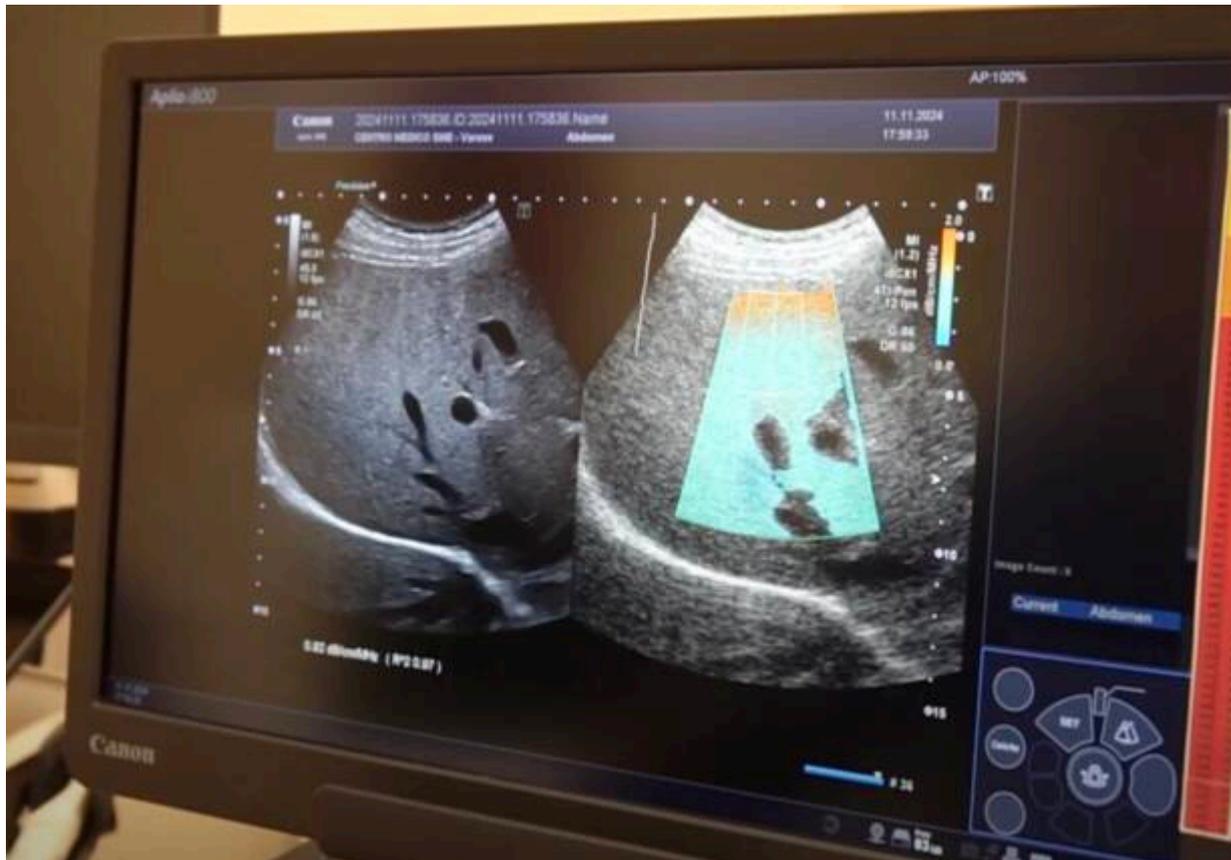


VareseNews

Pancia gonfia e fegato grasso: al Centro SME di Varese diagnostica e nutrigenetica per prevenzione e cura

Publicato: Lunedì 9 Dicembre 2024



Può essere solo accennata o davvero prominente. **Parliamo della pancia gonfia: appena visibile o molto definita.** In entrambi i casi è **un segnale da prendere in considerazione.**

In medicina si parla di **steatosi epatica**, mentre comunemente prende il nome di **“fegato grasso”**.

Che cosa sia la steatosi, quale l’origine e come intervenire lo spiega il dottor Luca Aiani, specialista in radiodiagnostica del Centro medico SME di Via Pirandello a Varese

È una situazione clinica caratterizzata da un accumulo, superiore al 5%, di trigliceridi nelle cellule epatiche. La steatosi è una delle principali forme di epatopatia insieme all’epatite virale di tipo C e di tipo B e all’epatopatia su base alcolica.

La forma di steatosi non alcolica è spesso collegata :

- al diabete mellito di Tipo II
- all’eccesso ponderale

Quando il paziente è normopeso i fattori di rischio metabolico da considerare sono: l’adiposità viscerale, l’ipertensione arteriosa, l’ipertrigliceridemia, HDL bassa, alterazioni glicemiche a digiuno, insulinoresistenza. Ci sono, poi, situazioni più complesse dove la steatosi si associa alle altre malattie epatiche, per esempio, alla forma alcolica, alla forma virale, alla forma su base autoimmunitaria o su

base farmacologica.

Quali le complicanze?

Una minima parte dei pazienti può sviluppare una forma di infiammazione epatica (si parla di steatoepatite) la quale, a sua volta, può favorire nel tempo lo sviluppo di fibrosi epatica, ovvero una forma cronica ed irreversibile di danno epatico.

Come si diagnostica?

L'esame strumentale di primo livello è da sempre l'ecografica, indagine che utilizza gli ultrasuoni, metodica non invasiva, poco costosa e facilmente ripetibile. L'ecografica tradizionale permette, tuttavia, di diagnosticare con discreta accuratezza solo quadri di steatosi di grado moderato e severo, mentre risulta meno accurata nelle forme lievi (forme con accumulo di grasso intraepatico < 30%). È una indagine operatore-dipendente caratterizzata da un elevato grado di soggettività, pertanto solo qualitativa. Inoltre, l'ecografia non permette di individuare le complicanze della steatosi, ovvero la presenza di infiammazione e di fibrosi.

Negli ultimi anni la diagnostica ecografica delle epatopatie ha subito una profonda evoluzione e metamorfosi. Grazie alle apparecchiature ecografiche di ultima generazione e di "alta fascia" è stata introdotta una nuova tecnologia, chiamata Attenuation Imaging, che consente la quantificazione numerica della steatosi epatica.

Questa tecnologia valuta la quantità di grasso presente nel fegato (misurando il coefficiente di attenuazione in profondità del fascio ultrasonoro) analizzando in tempo reale un'ampia area di tessuto epatico fornendo un valore numerico di riferimento. Quindi un quadro di riferimento "quantitativo" e non più solo "qualitativo" del grado di steatosi.

Questo dato numerico permette non solo di classificare il grado di steatosi, ma anche di disporre di un valore di riferimento per il successivo follow-up.

Con questa tecnologia è possibile rilevare anche le complicanze?

Sicuramente. È possibile effettuare una quantificazione numerica della viscosità tissutale epatica quale marker di infiammazione e, quindi, identificare e quantificare l'evoluzione in steatoepatite. È possibile anche avere una quantificazione numerica delle proprietà elastiche del tessuto epatico, identificando l'eventuale rigidità dovuta all'instaurarsi della fibrosi che testimonia una evoluzione cronica, con danno irreversibile del parenchima epatico.

Il tutto in maniera non invasiva ed in pochi minuti, La nostra indagine ecografica tradizionale si arricchisce di quei dati intrinseci della strutture tissutali che possono compararla ad una sorta di biopsia "elettronica" non invasiva e facilmente ripetibile, pertanto utile nel valutare i benefici ottenuti dal Paziente durante il suo percorso di rimodellamento delle abitudini alimentari.

Quali i fattori di rischio della steatosi epatica? Ne parliamo con la dottoressa Giorgia Carabelli, biologo nutrizionista del Centro SME

La Nutrigenetica ci permette di personalizzare il piano alimentare sulla base genetica dell'individuo. Siamo infatti individui, ciascuno con il proprio DNA: capire il rapporto tra cibo e DNA è il compito della nutrigenetica.

Per intenderci: nel momento in cui un cibo o una bevanda entra nel nostro corpo, si scatena una serie di reazioni metaboliche, enzimatiche, ormonali e biochimiche perché l'alimento entra nella cellula e

interagisce con il DNA con un meccanismo definito “epigenetica”. Gli alimenti influenzano i geni, attivandoli o disattivandoli, innescando l’insorgere delle patologie e la loro progressione o regressione. Quindi l’obiettivo della Nutrigenetica è quello di fare prevenzione, non certo diagnosi che è compito del Medico Radiologo, e aiutare il metabolismo a ripartire e a funzionare correttamente.

La nutrigenetica è una scienza che studia come la costituzione genetica può modulare la risposta individuale verso i nutrienti contenuti negli alimenti e, pertanto, ridurre lo stato di infiammazione tissutale, come nel caso della steatosi epatica.

Il nostro principale obiettivo: sfiammare i tessuti. Infatti con il DNA applichiamo la teoria delle 4 P: predizione, partecipazione, personalizzazione e prevenzione. La più interessante è la partecipazione del paziente perché la dieta non è imposta, ma è basata sulla genetica dell’individuo. Quindi è il nutrizionista che si deve adeguare alle necessità genetiche del paziente e non il contrario. Questo garantisce ovviamente un risultato più duraturo nel tempo e un mantenimento bilanciato del metabolismo.

Ci sono geni specifici studiati in nutrigenetica per la steatosi epatica?

Ci sono geni specifici correlati alla steatosi epatica, indicatori utili che ci permettono di costruire un piano alimentare personalizzato.

Ad esempio, APOE gene coinvolto nel metabolismo alterato dei grassi, i geni FTO e MC4R legati alla predisposizione alla obesità, i geni PPARG e TCF7L2 coinvolti nel Diabete di Tipo II. Grazie al risultato di questa analisi genetica è possibile personalizzare il piano alimentare e lo stile di vita del paziente per garantire un benessere metabolico e la diminuzione dello stato di infiammazione tissutale con diminuzione del grasso viscerale e della obesità addominale. Si andrà, quindi, a personalizzare e a selezionare in termini pratici il consumo di grassi definiti “buoni” e di zuccheri a basso indice glicemico o a consigliare al paziente una attività fisica aerobica quotidiana e costante.

Cos’è la bioimpedenza e come aiuta a contrastare la steatosi?

La bioimpedenza a 8 elettrodi ci permette di analizzare la composizione corporea del paziente in termini di quantità, in percentuale e in grammi della massa magra (muscolare), massa grassa e acqua. Soprattutto, ci permette di capire il tipo di grasso che si è accumulato e, soprattutto, dove è geolocalizzato, grazie ad un’analisi segmentale. Con la bioimpedenza, si può correttamente identificare e quantificare il grasso viscerale che va a braccetto con la steatosi epatica, un grasso pericoloso rispetto al classico grasso “estetico” superficiale. Questo ci permette di personalizzare il piano alimentare per garantire una diminuzione del grasso viscerale stesso.

La nutrigenetica mira a responsabilizzare il paziente sulla conoscenza del suo attuale stato metabolico e far capire che è importante nutrirsi ma consapevolmente, restando in salute. Non si parla di dieta in termini di privazione, ma in termini di cambio di stile di vita. Il concetto è nutrirsi bene e meglio per vivere meglio, rispettando il DNA e la genetica. L’obiettivo è sempre la prevenzione.

L’importanza della diagnosi precoce

Poter disporre di una indagine ecografica multiparametrica (non solo morfo-dimensionale ma anche strutturale-tissutale) è una opportunità dal valore diagnostico non trascurabile, in grado di riconoscere sin dall’inizio la steatosi. Ciò permette di apportare e suggerire immediatamente quelle modificazioni dello stile di vita, quali restrizioni caloriche e adeguata attività fisica, che molto spesso quando disattese sono alla base della steatosi epatica.

Non sempre la perdita di peso corrisponde necessariamente ad una riduzione della steatosi che invece può essere valutata correttamente dall’ecografia multiparametrica.

La steatosi epatica associata a disfunzioni metaboliche è da considerarsi un sorta di “barometro della salute metabolica”; poter disporre di uno strumento in grado di identificarla e quantificarla è molto

vantaggioso per poter aggiustare/modificare i propri comportamenti nutrizionali.

Centro Medico SME – Poliambulatorio e Diagnostica per Immagini

Struttura sanitaria privata in regime di solvenza e convenzionata con Fondi Sanitari.

Punto Prelievi CDI Pirandello Convenzionato con SNN e Fondi Sanitari.

Via Luigi Pirandello, 31 – Varese

Network CDI – Centro Diagnostico Italiano. Direttore Sanitario: Prof. Andrea Casasco.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it